

TINGKAT KONDISI FISIK OLAHRAGA KARATE PADA PERGURUAN YMCA SURABAYA**Rahadian Megantara Bakroni Putra**Mahasiswa S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, rahadian1993@gmail.com**Drs. Fatkur Rohman K., M.Pd.**Dosen S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya**Abstrak**

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya. Salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia adalah karate dan sudah diakui di berbagai dunia olahraga. Dalam hal prestasi perlu status kondisi fisik yang prima supaya bisa memaksimalkan seni dari olahraga karate itu sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Olahraga Karate Pada Perguruan YMCA Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah karate-ka perguruan YMCA Surabaya berjumlah 37 orang pria dan wanita dan teknik samplingnya menggunakan purposive sampling dengan 10 orang pria yang aktif latihan dan mengikuti kejuaraan. Variabel dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan kondisi fisik khususnya cabang olahraga karate yang terdiri 9 tes yaitu *pull up*, *sit up*, *multistage fitness tes* (MFT), *zig zag run tes*, *perform kata*, *lari 40yrd/37meter*, *strock stand*, *standing long jump*, *sit and reach*. Instrumen penelitian ini menggunakan stopwatch, pita ukur, *sit and reach*.

Hasil analisis data nilai pada tingkat kondisi fisik olahraga karate perguruan ymca Surabaya menghasilkan bahwa tes *sit up* termasuk kategori baik 10%, sedang 50%, cukup 20%, kurang 20%, tes *pull up* menghasilkan kategori cukup 20%, kurang 80%, tes *MFT* menghasilkan kategori sedang 60%, cukup 40%, *zig zag run* tes menghasilkan kategori baik 20%, sedang 20%, cukup 20%, kurang 20%, tes *perform kata* menghasilkan kategori baik 60%, sedang 10%, cukup 30%, tes *lari 40yrd/37meter* menghasilkan kategori baik 30%, sedang 40%, cukup 10%, kurang 20%, tes *strock stand* menghasilkan kategori baik 20%, cukup 80%, tes *standing long jump* menghasilkan kategori baik 50%, sedang 40%, cukup 10%, dan tes *sit and reach* menghasilkan kategori baik 60%, sedang 40%. Jadi kondisi fisik secara keseluruhan dalam kategori sedang.

Simpulan dalam penelitian ini adalah kondisi fisik perguruan YMCA Surabaya 2016 berpengaruh terhadap hasil prestasi baik individual maupun secara team. Mengingat ada beberapa atlet dengan kondisi fisik kurang perlu diadakan latihan khusus agar dapat menunjang prestasi lebih baik lagi.

Kata kunci : Tingkat, Kondisi Fisik, Karate, Prestasi

Abstract

Conditions physical is one of a unity from much a component which is inseparable even by the increasing or maintenance of a physic. One of a famous sport in Indonesia is karate. To achieve an achievement it needs good physical condition in order to maximize a magnificence of Karate. One of a famous Karate school which born great athlete and achieve many achievement is YMCA Surabaya. Those athlete were perform in many competition such as competition among cities, provinces and even among countries. But unfortunately, there is still no physical condition test in YMCA school.

The purpose of this study is to know how of the condition physical level in YMCA karate school Surabaya. This study used qualitative-quantitative research which the data came from numbers and words. The final data was in the form of a percentage. The subject of this study were ten male athletes in the age of 13-19 years. The process collect of the data was using test and a measurement are *pull up*, *sit up*, *multistage fitness test* (MFT), *zig zag run test*, *perform word*, *run 40yrd/37meter*, *strock stand*, *standing long jump*, *sit and reach*. While the instrument of this study was stopwatch, measuring tape, *sit and reach*.

According to the data analysis, the condition physical level result were sit up test are include in a good category which value was 10%, average 50%, enough 20%, less than 20%, pull up test result was include in enough category 20%, less than 80%, MFT test result average category in 60%, enough 40%, zig zag run test produced good category in 20%, average 20%, enough 20%, less than 20%, perform word test result a good category in the value of 60%, average 10%, enough 30%, run test 40yrd/37meter result good category in the value of 30%, average 40%, enough 10%, less than 20%, strock stand test result a good category in 20%, enough 80%, standing long jump test result good category in 50%, average 40%, enough 10%, and the last test is sit and reach test which result good category in the value of 60%, average 40%.

The conclusion of this research is the condition physical of YMCA KARATE school of Surabaya 2016 can be influence of prestatation in individual group and team group. Remembering some of an atlet has good condition physical and less than condition physical to launch a specila training because of can be good condition physical

Keywords : Level, Physical Condition, Karate.

PENDAHULUAN

Kondisi fisik memegang peranan penting dalam olahraga karate apalagi saat dalam pertandingan yang memerlukan tenaga yang banyak, maka dari itu seorang atlet karate harus mempunyai fisik yang sangat bagus sehingga di dalam pertandingan dapat menghasilkan prestasi yang memuaskan. Di dalam pertandingan karate seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, karena dari sinilah semua hasil latihan dapat dilihat apakah hasilnya sesuai yang kita inginkan atau sebaliknya. Karena di dalam pertandinganlah semua teknik akan keluar apakah atlet tersebut mempunyai kondisi fisik yang bagus atau pada saat pertandingan tersebut atlet mengalami penurunan fisik sehingga teknik tidak dilakukan dengan sempurna.

Dalam berbagai kejuaraan seringkali perwakilan dari pihak perguruan berpartisipasi dalam suatu kejuaraan tingkat kota, daerah, nasional bahkan internasional dan tidak sedikit bahkan seringkali terdengar perguruan inkai ranting YMCA meraih emas terbanyak serta keluar menjadi juara umum di tahun 2014 hingga 2016 diantaranya yaitu juara umum kejuaraan antar perguruan se-Surabaya 2014 dan 2015, juara umum kejuaraan daerah inkai se-Jawa Timur 2014 dan 2015 serta sumbangsih atlet terbanyak se-Jawa Timur yang terpilih sebagai Puslatda Jawa Timur dan tidak sedikit pula prestasi Internasional yang telah diraihny yang mana asal perguruanannya yaitu YMCA.

Berdasarkan dari informasi ketua pelatih Ranting YMCA yaitu Sensai Tony Syswanto, ST (DAN V) dan pengamatan peneliti bahwa ada beberapa atlet yang sudah mempunyai prestasi yang sangat bagus serta tidak menutup kemungkinan memiliki tingkat kondisi fisik yang bagus juga namun dari aspek teknik dasar terkadang ditemui ketidak sempurnaan gerakan yang dipraktekkan dan tidak meratanya kondisi fisik pada anak didik YMCA Surabaya dilihat dari akhir latihan atau disaat istirahat masih terdapat atlet yang kelelahan namun ada juga atlet yang masih dalam kondisi baik.

Bertitik tolak dari rincian diatas peneliti ingin mengetahui bagaimana Tingkat Kondisi Fisik atlet karate di Perguruan YMCA Surabaya serta didasari dari penelitian terdahulu yang mana belum pernah dilakukannya pengukuran tingkat kondisi fisik pada atlet YMCA maka peneliti tertarik meneliti dengan judul **"TINGKAT KONDISI FISIK PERGURUAN KARATE INKAI YMCA SURABAYA"**.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian ilmiah terhadap bagian-bagian dan fenomena (Maksum, 2008: 10). Jenis penelitian yang

digunakan adalah kuantitatif dalam penelitian dicarikan oleh penguji hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar. Penelitian kuantitatif sesuai namanya banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan, penafsiran, terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2010: 27). Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu (Maksum, 2008: 16). Suryabrata (2011: 75) menyatakan bahwa tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat pecandraan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi daerah tertentu.

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggungjawabkan, yaitu alat ukur atau instrument penelitian yang valid dan reliabel, karena instrument penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel (Suharsimi Arikunto, 1996:135).

Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan olahraga yang lain berbeda hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga walaupun tes tersebut belum menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan fisik dan ketrampilan teknik dasar seorang pemain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengambilan data telah dilakukan pada tanggal 06 Agustus 2016 dengan menggunakan instrumen penelitian kuantitatif dengan melakukan tes dan pengukuran pada tester yang dilakukan di komplek clubhouse The Gayungsari dengan jumlah sampel 10 karateka berjenis kelamin laki-laki YMCA Surabaya meliputi tujuh aspek kondisi fisik diantaranya adalah kekuatan otot lengan (*pull up 30 detik*), kekuatan otot perut (*sit up 30 detik*), daya tahan (*multistage fitness test*), kelincahan (*zig zag run test*), koordinasi (*perform kata*), kecepatan (*lari 40yrd/37meter*), keseimbangan (*strock stand*), daya ledak (*standing long jump*) tanpa adanya pemberian treatment atau perlakuan khusus kepada testee lalu dikelompokkan untuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemudian dianalisa secara deskriptif persentase dan tabel, sehingga dapat disimpulkan menjadi hasil penelitian.

A. Diskripsi Data

1. Tabel hasil penelitian

No.	Nama (usia)	1		2	3	4	5	6	7	8
		a	b							
1.	DA(17)	8	26	37,1	6,7	8	4,7	01,50	310	29
2.	GJ(15)	5	32	34,6	8,1	8	5,2	01,24	270	24
3.	MI(16)	1	5	35,0	8,7	7	5,9	01,0	245	25
4.	RF(14)	4	23	34,3	7,7	8	5,3	01,10	253	21
5.	RD(15)	1	21	34,9	7,2	8	4,9	00,18	276	19
6.	BA(17)	1	15	31,4	8,4	6	6,4	01,06	232	27
7.	DI(16)	3	20	31,8	7,2	8	5,1	00,28	285	20
8.	NW(13)	2	21	32,8	7,5	8	4,9	00,58	241	18
9.	DA(17)	7	18	34,2	6,9	6	5,0	01,32	231	19
10.	BP(16)	1	9	31,0	8,5	7	6,6	00,45	220	20

Keterangan :

- Kekuatan
 - Pull up 30detik (n)*
 - Sit up 30detik (n)*
- Daya tahan *multistage fitness test (VO2Max)*
- Kelincahan *zig zug run test (best time)*
- Koordinasi *perform kata (scoring)*
- Kecepatan *lari 40yrd/37meter (best time)*
- Keseimbangan *strock stand (best time)*
- Daya ledak *standing long jump (cm)*
- Kelenturan *sit and reach (cm)*

2. Hasil presentase klasifikasi tes kondisi fisik

No.	Nama (usia)	1		2	3	4	5	6	7	8
		a	b							
1.	DA(17)	C	S	S	B	B	B	B	B	B
2.	GJ(15)	K	B	S	C	B	S	C	B	B
3.	MI(16)	K	K	S	C	S	C	C	S	B
4.	RF(14)	K	S	S	S	B	S	C	B	B
5.	RD(15)	K	S	S	S	B	B	C	B	S
6.	BA(17)	K	C	C	K	C	K	C	S	B
7.	DI(16)	K	S	C	S	B	S	C	B	B
8.	NW(13)	K	S	C	S	B	B	C	S	S
9.	DA(17)	C	C	S	B	C	S	B	S	S
10.	BP(16)	K	K	C	K	C	K	C	C	S
Klasifikasi		Presentase								
Baik		0%	10%	0%	20%	60%	30%	20%	50%	60%
Sedang		0%	50%	60%	40%	10%	40%	0%	40%	40%
Cukup		20%	20%	40%	20%	30%	10%	80%	10%	0%
Kurang		80%	20%	0%	20%	0%	20%	0%	0%	0%

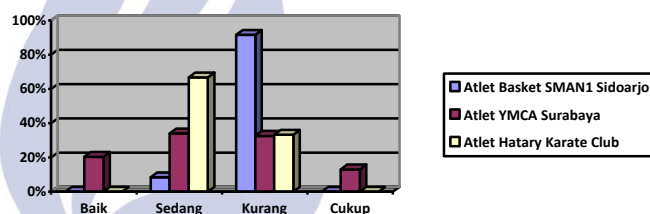
Berdasarkan tabel 4.2 hasil klasifikasi presentase kondisi fisik atlet karate YMCA Surabaya diperoleh secara keseluruhan kategori baik 20,4%, sedang 34,0%, cukup 32,6%, dan kurang 13,0% dengan total delapan aspek kondisi fisik serta sepuluh sampel tes berusia 13 – 19 tahun berjenis kelamin pria.

3. Hasil mean penilaian tiap aspek kondisi fisik

No.	Aspek kondisi fisik	Jenis tes	Mean	Klasifikasi
1.	Kekuatan	<i>Pull up</i>	3,3	Kurang
		<i>Sit up</i>	19	Cukup
2.	Daya tahan	<i>MFT</i>	33,71	Cukup
3.	Kelincahan	<i>Zig zug run tes</i>	7,69	Sedang
4.	Koordinasi	<i>Perform kata</i>	7,4	Baik
5.	Kecepatan	<i>Lari 40yrd/37meter</i>	5,4	Cukup
6.	Keseimbangan	<i>Strock stand</i>	01,03	Cukup
7.	Daya ledak	<i>Standing long jump</i>	256,3	Baik
8.	Kelenturan	<i>Sit and reach</i>	22,2	Baik

Begitu pula pada tabel perhitungan data *mean* tiap aspek kondisi fisik atlet YMCA Surabaya dengan kesimpulan kekuatan otot lengan termasuk kategori kurang dengan nilai *mean* 3,3 begitupula kekuatan otot perut juga termasuk kategori kurang dengan nilai *mean* 19, daya tahan dengan nilai *mean* 33,71 menunjukkan kategori kurang, kelincahan dengan nilai *mean* 7,69 menunjukkan kategori sedang, koordinasi dengan *mean* 7,4 termasuk kategori baik, kecepatan menunjukkan nilai *mean* 5,4 termasuk dalam kategori cukup, keseimbangan dengan nilai *mean* 01,03 menunjukkan kategori baik, daya ledak dengan nilai *mean* 256,3 menunjukkan kategori baik dan aspek terakhir kelenturan dengan nilai *mean* 22,2

4. Perbandingan hasil keseluruhan terhadap penelitian relevan



Dalam penelitian ini disajikan pula pada diagram yaitu perbandingan terhadap hasil penelitian yang relevan ditinjau dari hasil klasifikasi keseluruhan kondisi fisik. Pada diagram tersebut menunjukkan atlet YMCA Surabaya lebih unggul dibanding penelitian sebelumnya yang mana kategori baik hanya dimiliki atlet YMCA Surabaya sedangkan kategori sedang, cukup, kurang lebih merata perolehan nilainya.

5. Hubungan Prestasi dengan Kondisi Fisik

Hubungan dari hasil kondisi fisik terhadap prestasi karate-ka YMCA Surabaya terlihat cukup memuaskan. Dikarenakan dalam pertandingan karate ada dua kelas yang dipertandingkan yaitu KATA dan Kumite. Dimana kedua nomor tersebut lebih difokuskan dari aspek daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan sedangkan aspek lainnya sebagai pendukung dalam gerakan dasar/kihon. Sebagai contoh: atlet NW(13) walaupun memiliki status kondisi fisik kekuatan otot lengan dan daya tahan dengan klasifikasi kurang, namun dari segi kelenturan, daya ledak, koordinasi, kecepatan menghasilkan kategori rata-rata baik. Dengan demikian ditunjang dengan hasil prestasi yang cukup memuaskan diantaranya:

1. Juara I Kata Beregu Putra Kejurnas DANPASMAR-1 2016, 2. Juara I Kata Perorangan Kejurda GMT 2016, 3. Juara I Kumite Perorangan -45Kg Pemula Putra Kejurda GMT, 4. Juara III Kata Beregu Pemula Putra Kejurnas INKAI 2016, 5. Juara Harapan I Kata Perorangan O2SN SD 2015

Berdasarkan hasil prestasi tersebut, faktor penilaian pada pertandingan berpengaruh dari hasil prestasi dengan hasil kondisi fisik. Mengingat dari segi keseluruhan kekuatan otot lengan termasuk kategori “Kurang” itu dikarenakan sistim pengambilan nilai pada pertandingan karate hanya sebatas mengenai sasaran secepat mungkin (KUMITE), hentakkan tiap gerakan serta kelentukan irama gerakan (KATA).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka diperoleh kesimpulan tentang hasil keseluruhan penelitian berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini. Peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil keseluruhan dari sembilan instrumen tes dan pengukuran dari delapan aspek kondisi fisik yang dominan pada olahraga karate dengan kategori “Sedang”.
2. Dari keseluruhan data kondisi fisik maupun prestasi dapat disimpulkan hubungan kondisi fisik dengan prestasi ada keterkaitannya. Namun kembangkan lagi merujuk pada kondisi fisik apa saja yang dominan dalam olahraga karate dalam hal penilaian

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan diatas, maka selanjutnya peneliti mengemukakan beberapa saran. Adapun saran-saran tersebut adalah:

1. Dengan hasil rata-rata klasifikasi sedang namun tetap selalu mempertahankan bahkan meningkatkan status komponen tiap kondisi fisik. Mengingat ada beberapa pula yang menunjukkan klasifikasi “Cukup dan Kurang” sebagai bahan evaluasi.
2. Untuk menyempurnakan hasil penelitian yang lebih baik maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan beberapa variable lain yang berkaitan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andre M, 2013. *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Tim Bola Basket SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik Tahun 2013*. E-journal Unesa 2014

Harsuki, 2002, *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*, ISBN 979-

421-969-X, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada cetakan pertama.

M. Sabeth, 2003. *Karate Tradisional*. ISBN 979-97949-0-0, Jakarta : PT. Bina Sigap Cetakan Pertama

M. Sajoto, 1988. *Pembina Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi: FPOK-IKIP Semarang

Maksum Ali, 2007. *Tes dan Pengukuran*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Musyawah Dewan Guru, 2010, *Buku Panduan Tata Cara Upacara Pelaksanaan Ujian dan Juklak Materi Ujian Semester Inkai Pengprov Jawa Timur*, Pengprov Inkai Jatim.

Prayitno Kwat , 2007, *Karate Kata Vol#1*, K-Media, Jombang

P. Sugeng, N. Noni, 2009. *Pembinaan Prestasi Karate Di Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Jurnal IPTEK*. Vol. 11 No 2 171-181

Purwanto Dedi, 2012. *Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2013*. FIK Universitas Negeri Semarang.

Said Ahmad, 2008. *Karate Bekasi*. ISBN 978-979-041-129-6

Universitas Negeri Surabaya, 2014, *Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1)*, Universitas Negeri Surabaya.

Widiastuti, 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. ISBN 978-979-769-832-4. Jakarta: PT Raja grafindo cetakan pertama

Wiranti Yunita, 2012. *Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate Club di Kabupaten Sidoarjo*. Nomor 01 Tahun 2012, e-journal Unesa